

日本学ユニバーシティ (JU) 専門課程 シラバス

教授氏名	浦上 豊	専門分野	合気道 呼吸法 氣
講座名	合気道家が伝える生きるを活かす呼吸法		
難易度	専門課程		
講座概要	<p>※講座の内容の詳細は「受講生にむけてのメッセージ」をご覧ください。</p> <p>合気道と呼吸法、氣を実生活で活用する方法を学ぶ 健康的に生きるための心と身体のメンテナンス方法 言霊の武道、合氣和合の世界による大調和 自分らしく地球と折り合いをつけて生きる方法 氣と呼吸法の確率・生きる知恵とチカラを高める 武道の歴史、現在過去未来→そして中今（なかいま）へ</p>		
受講者に向けての メッセージ	<p>新しい生活習慣による暮らし、マスク生活、黙食、ソーシャルディスタンス等、地球で暮らす人間の生活はこの1年で一変しました。</p> <p>少しずつ慣れはじめ日常になりつつある「新しい生活習慣」は、必要な社会行動である一方、呼吸は浅くなり、人と健全につながる感覚が鈍り、声（音）の発声を抑圧する意識、同調圧力により身体は緊張し生きるチカラが奪われています。</p> <p>私は、武道家として合気道を通じ、生きる知恵と力の高め方をお伝えしています。合気道の大切な構成要素は「技」ですが、その技を体現するのは呼吸、生きること全ての基本は「呼吸」であると捉え長年呼吸法を研究してきました。</p> <p>全6回の講座では、合気道の重要な構成要素の1つである呼吸法を中心に、古い氣を断捨離し、活力ある氣が循環する新しいエネルギー体にリニューアルしていきます。心と身体を整え体内エネルギーを調整するワークを日々実践出来るようにカリキュラムしました。</p> <p>講座の中で様々なワークを行いますが、共通するテーマとして「合気道」の根本精神である「合氣和合（あいきわごう）」の真髄を歴史を振り返りながら探求していきます。合氣和合の精神を探求することで生きるチカラ、和合の力を高めます。</p> <p>合気道に馴染みのない方も、呼吸法というと身近に感じられるかもしれません。昨年大ヒットした鬼滅の刃がまさに呼吸法のオンパレードでしたね。</p> <p>鬼滅隊の呼吸は「日の呼吸」がすべての呼吸の始まりであり原点であるとされています。この呼吸を元にそれぞれが自分なりの呼吸法を「型」にして、</p>		

必要なその時に発動させそれぞれの個性で強くなっていきました。
「全集中」という言葉（言霊）と呼吸法が一体になったとき強靱な鬼と渡り合えるほどの身体能力を得ることが可能となる「技」となりました。

今回はオンラインでの初開催ということで「技」の学びは提供できませんが「呼吸法」を「型」にパッケージとしてお渡し致します。生きるチカラを高める知恵を日々の生活に十分に活用していただけるボリュームの内容です。

■呼吸法カリキュラムの一例

（受講生の状態に応じて組み合わせてご案内致します）

- ・夢見の呼吸法
- ・命の呼吸法
- ・風の呼吸法
- ・阿吽（あ・うん）の呼吸法
- ・有為の一息呼吸法
- ・陰陽八柱の呼吸法
- ・螺旋の呼吸法
- ・氣の修復の呼吸法
- ・数霊の呼吸法
- ・天照の呼吸法
- ・呼氣（こき）の呼吸法
- ・獅子の呼吸法
- ・宇宙の呼吸法
- ・魂の呼吸法
- ・極善の呼吸法
- ・解毒の呼吸法
- ・対極の呼吸法
- ・福音（エヴァンゲリオン）の呼吸法

お一人お一人のエネルギーの状態を観ながら進めていくため定員を設けさせて頂くことにしましたので受講希望の方はお早めにお申し込み下さい。

講座回数(コマ数)	6 コマ	講座時間	90 分
受講料 (会員)	39,600 円 (税込)		
受講料 (一般)	55,440 円 (税込)		
参加人数上限	14 名		
講座頻度	月 1 回		
課外授業 (リアル)	なし	期間	2022 年 11 月～2023 年 4 月
課外授業概要	2024/7/14 (日) ・ 7/15	テキスト	ご希望の方は氣を練るツール

(ハイブリッド)	(祝)で初級～上級の3クラス合同で富山県利賀村の「瞑想の郷」にてリトリートを行います。 課外授業は希望者のみの参加です。(参加費別途)	+氣練棒	「氣練棒(呼吸法テキストファイル付)」とフォローアップ個人セッション(60分・リアル or オンライン)がセットになった別オプションプログラムを用意いたしました。(10,000円/税込)よりパーソナルな目的や課題にアプローチしていきたい方はこちらセットでお申し込み下さい。
受講者が必要なもの	動きやすい服装 筆記用具		

	内容	日程/場所	備考
第1回	合気道から読み解く「氣」「呼吸法」の探求 合気道創始者植芝盛平と出口王仁三郎 隠された真実 動く禅「言霊の武道」とまで昇華した秘密 合気和合の精神から大調和の世界へ 各種呼吸法ワーク	Zoom 11/5(日) 21:00~22:30	
第2回	「ういのひといき」生まれたときの呼吸 何故呼吸が大切なのか?本当の自分を知る 自分の呼吸を知り心と身体を調律する 各種呼吸法ワーク	Zoom 12/10(日) 21:00~22:30	
第3回	氣・氣力の高め方 氣・見えない領域へのアプローチ方法 氣を練る・本質的な氣の世界 氣力を高めて生きる力を受け入れる 各種呼吸法ワーク	Zoom 1/14(日) 21:00~22:30	
第4回	言霊の武道 言霊思想における武道の役割 予祝、国ほめ、未来の創り方 音霊 言霊 数霊 和のテクノロジー 各種呼吸法ワーク	Zoom 2/11(日) 21:00~22:30	
第5回	合気道の奥義 呼吸法の確立と具現化 氣の確立 氣を練り 氣を使う 宇宙とつながり一体となる方法 各種呼吸法ワーク	Zoom 3/10(日) 21:00~22:30	

第6回	観自在になる 自分らしく生きる方法、生きるを活かす 自分の呼吸を進化させる 何者にもとられない生き方 天命を知り天命を生かす 魂を磨く万物活命 各種呼吸法ワーク	Zoom 4/14 (日) 21:00~22:30	
-----	--	---------------------------------	--